

# Az ADHD-val diagnosztizált felnőttek legfontosabbnak tartott pozitív értékei, attitűdjei önreprezentációik alapján

A tanulmány célja *A felnőttkori ADHD hatása az érintettek életére és társadalmi integrációjára* című kutatás egyik részterületének bemutatása. Az emberi jogi modell szemléletének, valamint a fogyatékoságtudomány egyik fő elvének megfelelően az érintettek gondolatainak és tapasztalatainak egy részét tárja fel a szerző. Az írás arra fókuszál, hogy mit gondolnak a vizsgálatban résztvevő személyek a saját különbözősükről, valamint mit tartanak értékes tulajdonságaiknak. A bemutatott jellemzők alapján a többségi társadalom szemlélete átalakításának szükségessége is megfogalmazódik a munkában.

## KUTATÁSOM ELŐZMÉNYEI, FŐ CÉLKITÚZÉSEI

Több hozzátartozóm és magam is ADHD-val, más néven figyelemhiányos hiperaktivitás zavarral küzdök. Ez indított arra, hogy PhD-kutatásom keretében 2000 és 2002 között a hiperaktív, figyelemzavarral élő gyermekek és családjaik helyzetét vizsgáljam meg Magyarországon. A kutatás eredményeit *Esély vagy sorscsapás? A hiperaktív, figyelemzavarral élő gyerekek helyzete Magyarországon* című könyvem foglalja össze. Egy 2006-os németországi tanulmányút alkalmával kezdtem el a felnőttkori ADHD-val kapcsolatos szakirodalom tanulmányozását. 2018 májusában indult *A felnőttkori ADHD hatása az érintettek életére és társadalmi integrációjára* című kutatásom, mely jelenleg is folyik, és várhatóan 2020 elejére fejeződik be. Személyem nemcsak kutatónak, hanem tapasztalati szakértőnek is tekinthető ebben a témában.

Kutatásom fő célkitűzése leíró és problémafeltáró szándékkal a következő kérdések megválaszolása:

Miket tartanak maguk az ADHD-val diagnosztizált emberek a szindróma olyan pozitív tulajdonságainak, amelyek a másságból erednek, illetve következnek?

Mi jellemző a kutatásban részt vevő, ADHD-szindrómával diagnosztizált felnőttek iskolai végzettségére, keresőtevékenységére, párkapcsolataira?

Milyen következményekkel járt az érintettek további életére az ADHD-diagnózis felállítása?

Mi jellemzi a nevezett szindrómával élő szülőket?

Hogyan befolyásolja a felnőttkori ADHD a családok életét?

Milyen támogatásra lenne szüksége egy ADHD-val küzdő embernek a társas környezet részéről?

A figyelemhiányos hiperaktivitás zavart nem orvosi kérdésnek, nem egyéni meg nem felelésnek tekintem, hanem az emberi jogi modell szemléletét képviselve társadalmi kontextusba helyezem. A fogyatékossgátudomány egyik fő elvének megfelelően az érintetteket kérdezem meg, az ő hangjuk, gondolataik és tapasztalataik bemutatására és elemzésére törekszem elsősorban. Mivel magyar nyelven ez idáig nem készültek hasonló szempontokat vizsgáló írások ebben a témakörben, kutatásom hiánypótlónak tekinthető.

## MÓDSZERTAN

Kvalitatív módszerrel dolgozom, kutatási eszközüm a részben strukturált interjú. Ez utóbbira az jellemző, hogy a beszélgetés első részében a kutató a strukturált interjúra emlékeztető kérdéseket tesz fel, majd menet közben nyitottabbá válnak a kérdések, így a válaszadónak tágabb lehetősége van érzései, véleménye kifejtésére. Ez a kutatási eszköz lehetőséget ad arra is, hogy a kutató ne ragaszkodjon mereven az eredeti kérdéssorhoz, hanem kérdéseit az alany szubjektív tapasztalatai és érzései hallatán rugalmasan kezelje, valamint, ha az adott helyzet úgy kívánja meg, lehetőség van közbülső kérdések feltevésére is (Héra & Ligeti, 2014).

Olyan embereket kerestem meg, akiket ADHD-val diagnosztizáltak. Jelen írásom elkészültéig 26 fő különböző korú felnőttel készítettem átlagosan másfél órás, részben strukturált interjút. Az interjúalanyok nemi megoszlása: 22 nő és 4 férfi. Noha a szakirodalmi munkák (Csiky, 2013; Szuromi, 2013; Pulay, 2017) szerint az ADHD-val diagnosztizált felnőtt személyek között a férfiak vannak többségben, azt tapasztaltam, hogy az érintett férfiakat nehezebb kutatási céllal elérni, megközelíteni, kevesebben válladják fel a szindróma diagnózisát a tágabb környezetük előtt, mint a nők. Az interjúalanyok kiválasztása nem véletlen mintavétellel, hanem hólabda-módszerrel történt. Ennek oka az, hogy nem áll még a tudomány rendelkezésére előzetes lista az alapsokaság teljes nagyságáról, mivel csak 2006 óta lehetséges a felnőttek számára OEP-finanszírozás keretében az ADHD diagnosztizálása a SOTE Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikáján. Ez utóbbi tény tovább szűkítette a lehetséges interjúalanyok körét.

Az interjúalanyok személyét a társadalomtudományi kutatások módszertani előírásainak és kutatásetikai alapelveinek megfelelően anonim módon kezelem és monogramokkal jelölöm. Az idézetek végén szereplő betűk a személyiségi jogok védelme érdekében nem az interjúalanyok valódi neveinek rövidítései.

## Az ADHD MEGHATÁROZÁSA ÉS FŐBB ISMÉRVEI

A szindróma meghatározása és jellemzőinek leírása a hazai tudományos szakirodalomban még ma is többségében a medikális modell alapján történik. A témában a kutatók élvonalába tartozó pszichiáterek szerint az ADHD a viselkedés, a figyelem-, a gondolkodás- és az érzelmszabályozás komoly károsodásokat okozó zavara, mely gyermekkorban kezdődik, és többségében genetikai és/vagy neurobiológiai okokra vezethető vissza. Az érintett emberek ép értelműek, ép testűek, és átlagos vagy ennél akár jóval magasabb intelligenciahányadossal rendelkeznek. (Szuromi,

2013; Csíky, 2015). Míg korábban az ADHD-t gyermekkori zavarnak tekintették, az elmúlt két évtized utánkövetéses vizsgálatai igazolták, hogy az esetek 30-70%-ában a zavar tünetei felnőttkorban is észlelhetők, és az átlag populáció 2-4%-át érintik (Szuromi, 2013). Gyermekkorban az ADHD-val diagnosztizáltak többsége fiú. Kutatások szerint felnőttkorban a férfi–nő-arány 3:2 (Pulay, 2017).

## A VONATKOZÓ SZAKIRODALMI MUNKÁK RÖVID ÁTTEKINTÉSE

Német és angol nyelvterületen az 1970-s évek óta jelennek meg az ADHD felnőttkori ismérveivel kapcsolatos művek. Az ezredforduló után írt angol és német nyelvű szakirodalmi munkák megítélésem szerint szemléletük és célközönségük alapján négy csoportba oszthatók. Az első csoport szerzői azok a pszichiáterek és pszichológusok, akik a szindrómát a medikális modell szemléletének megfelelően írják le. Műveik a szakterületükön tevékenykedő kollégák és az akadémiai szférában oktatók számára készültek elsősorban. Az angol nyelvű szerzők közül ide tartoznak például Barkley (2007), Kooij (2013), Ramsay (2010), Retz és Klein (2009). A német nyelvű szerzők közül Steinhausen (2000), Resnick (2004), Brüggemann – Karlstedt (2009), Lauth és Raven (2009), illetve Newark (2010) művei említhetők meg példaként.

A második csoportot azok a szintén a 2000 után megjelent angol és német nyelvű tanulmányok képviselik, amelyek már a szociális és az emberi jogi modell jóval korszerűbb szemléletét képviselik, például Laughlin (2005), Lloyd, Stead és Cohen (2006), Trammell (2014), Ambrose (2014), Schmidt (2019).

Az utóbbi szerzők rámutatnak többek között arra, hogy erősen problematikus, ezért átalakulóban van az elmúlt 50 év tudományos munkáinak szemlélete, mely az ADHD-t fogyatékoszágnak tartja, és úgy tekintenek erre a szindrómára, amely a „holnap” különleges képességeinek forrását jelentheti. Ez a szemlélet pozitív értelemben jelentősen átalakíthatja az érintett fiatalok és felnőttek családon belüli, iskolai és munkahelyi megítélését is. (Ambrose, 2014; Schmidt, 2019).

A harmadik csoportba azon pszichiáterek és klinikai szakpszichológusok tartoznak, akik a felnőtt, ADHD-val diagnosztizált személyek terápiája terén szerzett több évtizedes praxisuk alapján olyan művek szerzői, melyek az érintettek és családtagjaik számára felvilágosító és segítő szándékkal készültek. Ezekben a munkákban is megjelenik a szindróma prevalenciájának, etiológiájának, valamint gyógyszeres és kognitív viselkedésterápiás kezelésének leírása, ilyen értelemben medikális szemléletűek, azonban – minthogy ezek a művek az érintettek számára kifejezetten segítő és felvilágosító szándékkal készültek –, gyakorlati tanácsokat és a szerzők klinikai tapasztalataiból származó eseteleírásokat is tartalmaznak. Figyelemre méltó, hogy az angol nyelvű, ebbe a csoportba sorolt szerzők közül többen maguk is érintettek az ADHD-szindrómában, így írásaikat személyes tapasztalataik, megélt tudásuk is gazdagítja. Ide sorolhatók a témakör nemzetközi híré személységei, Quinn (2010), illetve Hallowell és Ratey (2011) is. Figyelemre méltó Orlov (2010) amerikai párkapcsolati tanácsadó könyve, aki egy ADHD-s férfi társaként írja le az érintettek és partnereik nehézségeit. Az e csoportba tartozó német nyelvű szerzők közül kiemelkedő Neuhaus klinikai szakpszichológus (2005; 2012), továbbá a Krause és Krause (2013) pszichiáter szerzőpáros munkáit.

A negyedik csoportba azokat a részben könyv alakban, részben internetes honlapokon megjelenő írásokat sorolom, amelyek nem tudományos igénnyel készültek, hanem kifejezetten tájékoztató és segítő jelleggel, ezért hétköznapi – minden társadalmi csoport számára jól érthető – nyelven íródtak. E művek csak pár mondatban érintik a szindróma neurobiológiai alapjait, viszont – az előző csoporthoz hasonlóan – szintén számtalan eseteleírást és gyakorlati tanácsot tartalmaznak. Az angol nyelvű munkák közül Tuckman (2009), valamint Surman (2013), a német nyelvű írások közül Dieter és Hammer (2002), illetve Krowatschek (2001) műveit emelem ki. Ebbe a csoportba tartoznak az ADHD-val diagnosztizált emberek rövid beszámolóí, életrajzi írásai is, melyek online formában olvashatóak. Említésre méltó a *Qurora* angol nyelvű internetes fórum is, ahol David Boswell ADHD-tanácsadó 2016 őszén azt a kérdést tette fel olvasóinak, látják-e valami előnyét annak, hogy ADHD-diagnózisuk van. 2018-ig több ezer rövid válasz érkezett, amelyben a szindróma előnyös tulajdonságait sorolták fel az érintettek.

Figyelemre méltó, hogy főleg a harmadik és negyedik csoportba tartozó művekre jellemző a fogyatékoságtudomány azon progresszív szemlélete, mely nem az ADHD-s emberek hiányosságait, hanem erősségeit és társas környezetük iránti szükségleteit helyezi előtérbe, pl. az előbbieken említett Tuckman 2009-ben írt *More Attention, Less Deficit. Success Strategies for Adults with ADHD* című munkája.

A magyar nyelven megjelent művek szerzői – pszichiáterek, pszichológusok – a tudományterületüknek megfelelő kérdéseket vizsgálnak írásaikban, melyekre a medikális modell szemlélete jellemző, például Szuromi (2013), Csiky (2013), Pulay (2017). Különböző magyar nyelvű internetes oldalakon az utóbbi néhány évben több rövid cikk is megjelent a szindrómában érintett emberek tollából, melyekben a nehézségeken kívül az ADHD-s felnőttek néhány erősségére is történik rövid, felsorolásszerű utalás.

## A KUTATÁS EGYIK RÉSZTERÜLETÉNEK RÖVID BEMUTATÁSA

Az ADHD-s felnőtteket rendszerint olyan jelzőkkel illeti környezetük, mint „megbízhatatlan”, „felelőtlen”, „szétszórt”, „nyughatatlan”, „kiszámíthatatlan”, „nagy gyerek” – melyekkel egy idő után ők maguk is azonosulnak. Az elmúlt években publikált idegen nyelvű szakirodalomban nem találtam olyan írásokat, amelyek kizárólag az ADHD-s emberek pozitív jellemzőinek bemutatását tűzték ki célul. Több tanulmány egy-egy fejezetének részeként olvashatóak az érintettek jellemző erősségek, például: spontaneitás, fantáziagazdagság, szintézisre törekvő gondolkodásmód, kreativitás, humor, jó kifejezőkészség, nagy tudásvágy, fejlett igazságérzet. Néhány példa a teljesség igénye nélkül: Beerwerth (2006), Jung (2011), Trammell (2014), Pütz (2011), Bode (2018).

Az alábbiakban mindössze kutatásom egy elemét mutatom meg. A kutatás mélyebb összefüggéseinek feltárására, elemzésére – például arra, hogy miként hatnak ezek a tulajdonságok az érintettek személyes életére és társadalmi részvételére – a következő időszakban fog sor kerülni. Magyarországon ezidáig még nem született olyan kutatás, amely megerősítő hatású volt az ADHD-val diagnosztizált emberek tekintetében, azaz annak a feltárására is irányultak a kérdések, hogy maguk

az érintettek mit tartanak értékes tulajdonságaiknak. Mint a fentiekben említettem, a fogyatékoságtudomány egyik alapelvének megfelelően az érintetteket kérdeztem meg, az ő gondolataikat tártam föl arra vonatkozóan, hogy mit gondolnak saját különbözőségükről. Azért az alábbi tulajdonságokat és értékeket emeltem ki, mert az interjúk tartalomelemzése alapján ezek voltak azok a jellemzők, amelyek minden általam megkérdezett, ADHD-val diagnosztizált felnőtt önreprezentációjában megtalálhatóak voltak. Ezek a tulajdonságok időnként látszólag átfedik egymást, az interjúk alapján azonban egyértelműen látszik, hogy a köztük lévő finomhangolási különbségek miatt mégsem ugyanazok a fogalmak.

## Magas fokú empátia

Interjúalanyaim elmondása szerint jellemző rájuk, hogy együttérzőek és támogatóak mindazokkal az élőlényekkel, akik/amelyek valamilyen módon megsegítésre szorulnak. Védelmek a gyenge, kiszolgáltatott és peremhelyzetbe került embereket, és ebben az sem akadályozza meg őket, ha ezáltal ők maguk is kirekesztődnek az adott közösségből.

*...mindig pártfogásomba vettem, akit lenéztek, akit lekezeltek, vagy mit tudom én, nem volt olyan szép, nem volt olyan gazdag, vagy nem volt olyan ügyes. És mivel én, úgymond, sajnáltam őket és barátkoztam velük, így engem is be kategorizáltak oda, hogy akkor én is olyan rossz vagyok...*  
(C. T., 37 éves nő, Szeged)

*A munkahelyen van egy fiatal srác... kb. háromnaponta próbálják kirúgni és mindig kitalálok valamit, hogy ne rúgják ki, mert ő a családfenntartó, és ha őt kirúgják, akkor vége a családnak.* (C. K., 39 éves nő, Százhalombatta)

## Nagyfokú szociális érzékenység és segítő attitűd

A kutatásomban részt vevő felnőttek kora gyermekkoruk óta átéltek a másság miatti elutasítás, magány és kirekesztettség érzését. E fiatalkori tapasztalatok is közrejátszanak abban, hogy átlag fölöttiek a segítő attitűdjeik és a szociális érzékenységük a rászoruló emberek számára.

*Én mindenkinek segítek, de tényleg erőn felül mindenkinek mindent adok, segítek, teszek, nem tudok nemet mondani... Meg én mindenkít szeretek, mindenkinek mindent megbocsátok, meg elnéző vagyok.*  
(I. T., 38 éves nő, Budapest)

*Igazából jószívének tartom magam, ahol tudok, ott segítek... A gyerekeket is így neveljük... Tényleg a nagy szám, meg hogy indulatos vagyok, viszont mindamelllett, tényleg ahol tudok, ott segítek mindenkinek.* (C. T., 37 éves nő, Szeged)

Az impulzivitás egyik tünete az, hogy az érintettek csak kevésbé veszik figyelembe a generációs és társadalmi különbségeket (Szűcs, 2003). Ebből következik az is, hogy ha ők maguk kerülnek olyan beosztásba, amelyben bizonyos hatalommal is rendelkeznek (pl. főnök, vagy családsegítő), pozíciójukat az ügyfeleikkel/beosztott-

jaikkal szembeni nyíltság, őszinteség, rugalmasság jellemzi. Nem ritkán összemósodik számukra a magánszférájuk a munkából adódó kötelezettségekkel.

*Én nem csinálók ebből problémát, hogy az ügyfél otthon felhív telefonon. Teljesen természetes, hogy tudják a telefonszámomat... Tehát én nem szoktam őket nagyon távolságtartóan kezelni... én voltam az ő helyükben... sokat szenvedtem. Nagyon sokat megéltem... Tehát ezért tudok ilyen lenni az ügyfelekkel valószínűleg, és ez az, amit a többiek, ha akarnának, se tudnának megcsinálni. Mert nem voltak a másik oldalon. (C. K., 39 éves nő, családsegítő, Százhalombatta)*

Több interjúalanyomra is érvényes, hogy rendszerint olyan önkéntes munkalehetőségeket keresnek, ahol alkalmuk nyílik a segítségnyújtásra.

*Megnéztem a moziban a Philadelphia című filmet, akkor rögtön kitaláltam, hogy na, akkor én AIDS-esekkel akarok foglalkozni. És akkor addig kevergetem-kavarogtam, míg elvégeztem mindenféle AIDS-tanfolyamot, AIDS-tanácsadó Hot Line-vonalon dolgoztam... (R. B., 29 éves nő, Budapest)*

*Facebookon is rám találtak ADHD-s gyerekek, és írogatnak meg levelek... Felnőttek megkeresnek, főleg anyukák, hogy hova forduljanak. Tanácsokat adok, jólesik, hogy így tudok segíteni. Hogy hamarabb jussanak, vagy eljussanak egyáltalán. (I. T., 38 éves nő, Budapest)*

Valószínűleg az impulzivitásuk is közrejátszik abban, hogy szükség esetén önként, meggondolás és a másik fél kellő személyes ismerete nélkül akár a legértékesebb vagyontárgyukat is a másik fél rendelkezésére bocsátják.

*Volt, hogy megismerkedtem egy pasival... Két nap múlva véletlenül találkoztam vele az utcán... összetörte a kocsiját... még a vezetéknevét nem tudtam, de már a kocsimat kölcsönadtam, mondtam, hogy szegény összetörte az autóját, járjon az enyémmel és így utólag kezdtem el, hogy te jó ég, istenem, az embernek tulajdonképpen a vezetéknevét sem tudom, hát odaadtam forgalmi, autót, holnapután végül eladhatja a kocsimat is... Tehát ha én látom, hogy valaki jó bajban van, akkor én biztos, hogy segítek. (R. B., 29 éves nő, Budapest)*

## **Jó problémamegoldó képesség, ötletgazdagság, kreativitás**

Minden interjúalanyomra érvényes, hogy mivel gyermekkoruk óta arra kényszerülnek, hogy észlelési zavaraitak kompenzálják, igen eredeti és egyedi megoldásokat találnak ki bizonyos problémákra. Önálló, produktív és gyors gondolkodásmód, feltűnő mértékű kreativitás és találékonyság jellemző rájuk. Érdekes és fontos célok esetén nem jelent számukra nehézséget a figyelem és az érdeklődés fenntartása, szemben a monoton rutinfeladatokkal.

*Azért sok előnye van... Kreativitás, empátia, szociális érzék, az, hogy nagyon gyorsan megcsinállok mindent, lehet rám számítani. A diplomámat is kitűnőre végeztem. Onnan, ami már érdekelt, az mind kitűnő lett, mindig jól*

tanultam. De ami nem érdekelt, vagy nem kötött le, vagy nem voltam motivált, az nem. (I. T., 38 éves nő, Budapest)

...én úgy érzem, hogy az ADHD nagyon sok pozitívumot adott az életemhez. Én nagyon jó problémamegoldó vagyok... mindig folyamatosan mindenre fel vagyok készülve, és mindig mindenre figyelek... Mert ugye az ADHD-nak nem figyelemhiánya van,...] hanem pont az, hogy hiperfókusz, mindenre mindig figyelünk. Én ebből inkább információkat nyerek ki, és mindig felkészülök minden eshetőségre. És nemcsak a fizikai térről beszélek, hanem minden másról is. (T. D., 24 éves nő, Budapest)

Gyorsabb a gondolkodásunk szerintem. Tényleg azt érzem, hogy nem tudnak gondolkodás- vagy beszéd szinten is követni bennünket... Hogy valaki mond nekem valamit, és én, még ki sem fejtette ezt a kérdést, de már válaszolok. És azt hiszik, hogy ez egy ilyen szemtelenség, vagy egy ilyen rossz. Pedig érzem, én már tényleg tudom, hogy ő mit akar kérdezni, meg tényleg tudom a saját válaszomat rá... Tehát nekem tényleg túl lassú a többi ember... (R. B., 29 éves nő, Budapest)

## Az individualizmus, az egocentrizmus, az önzés elutasítása

Az interjúk során az interjúalanyok kifejezték, hogy elfogadhatatlan és frusztráló számukra, ha valaki csak az önös érdekeinek megfelelően gondolkodik és cselekszik. Elutasítják az individualizmust, a mások érdekeit figyelmen kívül hagyó versenyszellemet.

K: Mik azok, amiket nem bírsz elviselni másokban?

V: Ezt az „én törekszem, hogy nekem legyen minél jobb”. Tehát ezt a, hogy mondjam, önzőséget szinte... Meg ez a törtetés, hogy mindenáron én jussak a célba, és hogy semmit ne tegyek másért, csak az, hogy nekem jó legyen. És ha nekem segítenek, még azt se köszöni meg. Hány ilyen ember van, és ezt nagyon nem szeretem. (N. P., 21 éves nő, Eger)

...mivelhogy jóhiszemű vagyok, és általában az emberekről mégiscsak jót feltételezek, azért ér sok csalódás... Tehát hogy mennyi sok önző ember van, aki csak magára gondol. (T. T., 40 éves nő, Budapest)

## Lemondás a munkateljesítményből származó haszonról és előnyökről mások javára

A teljesítményközpontú társadalmakban és a teljesítmény alapján premizáló munkahelyeken viszonylag ritka, hogy valaki önként, jó szándékkal mások rendelkezésére bocsássa az anyagi haszonnal is járó ötleteit, újításait, egyúttal lemondva az utóbiakért járó morális elismerésről is. Interjúalanyaim esetében azonban több példát találtam erre vonatkozóan.

Az ötleteimet adom. Az teljesen természetes. És nem zavar.

K.: Ellopják a te ötleteidet?



V.: Nem. Nem, nem lopják. Én adom. Jó szívvel.

K.: Az mit jelent konkrétan?

V.: Hogy elmondom, hogy mi a megoldás. És hagyom, hogy ebből egy olyan esemény legyen, ami közkincs. És nem az én nevem alatt fut.

K.: De más hűz hasznot belőle, vagy más kapja érte a pénzt, nem?

V.: Nem, nem, én valahol úgy gondolom, hogy nem pénzről van szó... énnekem gyakorlatilag ez nem gond, mert kitalálok másikat... Valami jót csinállok, én elmondom, aztán úgy mondom tovább, mintha mindnyájan csináltuk volna. Természetesen. ...Tehát szakmai féltékenység meg ilyesmi nincs soha. És én ezt teljesen természetesnek veszem. (N. V., 47 éves nő, Budapest)

...én kidolgoztam az egész anyagot, és ahogy levizsgáztam... a többiek is abból készültek... egy jó és a többi jeles lett. Azt gondoltam, hogy ez az anyag, amit én összeállítottam erre a vizsgára, [...] ez másnak is valószínűleg megtérül... és felraktam, és nagyon sokan megköszönték, és hú, de jó! (I. L., 48 éves nő, egyetemi hallgató, Budapest)

A kutatásomban szereplő ADHD-val diagnosztizált emberekre, valamint az általam megismert összes érintett felnőttre az jellemző, hogy kérés nélkül is átvállalják másoktól azok megoldandó feladatait, vagy önzetlenül felajánlják segítségüket, még abban az esetben is, ha ez az adott pillanatban frusztrációt okozó tényező számukra.

...mindig sokszor reggel azzal kelek fel, hogy ma senkinek semmit. Tehát hogy mindenki oldja meg egyedül az életét. De ugye felhív akárki, K., ugye megcsinálod, persze, vagy éppen én magamtól mondom. És utána csak bosszankodok rajta, hogy miért kellett, hát most valahogy mégis azt érzem, hogy attól érzem jól magam, ha valakinek önzetlenül segíték, és akkor akár hülyének is néznek. (C. K., 39 éves nő, Százhalombatta)

## Fejlett igazságérzet, az igazságtalanság elviselésének képtelensége

Az igazság, az igazságos bánásmód és eljárás központi érték interjúalanyaim számára. Ha bármely személy vagy hatóság részéről igazságtalanság vagy jogsérelem éri őket, nemcsak verbálisan, hanem akár jogi úton történő önérvényesítő képességgel is fellépnek ez ellen. Ebben az sem akadályozza meg őket, ha ez állás- vagy státuszvesztéssel vagy egyéb hátrányos következményekkel jár rájuk nézve.

Főlvállaltam így a vitát meg a konfliktust, ha kellett, már nyilván ilyen intelligensebb felnőttébb módon. De azonnal kiléptem a munkahelyről... mentem akkor tovább. (R. B., 29 éves nő, Budapest)

Hogyha engem sérelem ért, és tényleg igazságtalan, akkor mindenhova írtam levelet. És mentem és akkor az igazamért harcoltam. (N. V., 47 éves nő, Budapest)

...és van még egy, ami nagyon jellemző, de a mai napig... hát nem tudom, minek hívják ezt? Igazságtudat vagy -érzés?... ha nekem van igazam, akkor az felülír mindent. Ez még azt is felülírja, hogy nekem ebből hátrányom lesz-e. Tehát önként belerakom a nyaktilóba a fejemet, mert igazam van és



*tudatosan... És az igazság az számomra szentebb, mint a saját magam akár jóléte vagy akár előmenetele. Nem érdekel. (L. V., 36 éves férfi, Budapest)*

## **Méltánytalanság esetén kiállnak a másik – akár idegen – ember(ek) mellett is**

Valamennyi interjúalanyomra az jellemző, hogy igazságérzetük mellett feltehetően impulzivitásuk is szerepet játszik abban, hogy nemcsak a mindenkori közösségükben (iskola, munkahely), hanem nyilvános helyen is a gyengék, kiszolgáltatottak védelmezőjévé, érdekeik szószólójává váljanak.

*Az osztályban is mindig azokat karoltam fel, akik szemüveges, fogszabályozós, fűzős, kövér, cigány... akkor mindig őértük kiálltam, magamért sosem. (I. T., 38 éves nő, Budapest)*

*K.: Volt igazságtalanság a munkahelyen?*

*V.: Tele volt szerintem. Tehát hogy mások helyett is, én mindig megvédtem a többiekét, csak ők nem mertek visszabeszélni, nekik fontos volt a szoros munka. (R. H., 29 éves nő, Budapest)*

Több történetet is hallottam arra vonatkozóan is, hogy akár fizikai biztonságuk kockáztatása árán is a bántalmazottak védelmére kelnek a bántalmazókkal szemben.

*Engem többször majdnem meglincseltek. Mert vagy antiszemiták ellen fordultam hangosan ordítva a buszon, vagy fogyatékos, kis húszéves lányt védtem meg, akit bántottak a villamoson. Tehát ilyen, amikor nem bírok valamit, és védek valakit. (T. N., 46 éves nő, Budapest)*

## **Őszinteség, nyíltság**

A kutatásomban szereplő ADHD-val diagnosztizált felnőttek kendőzetlenül vállalják véleményüket, annak ellenére is, hogy emiatt nemritkán konfliktusuk támad a társas környezetben, vagy hátrányuk származik belőle.

*...én olyan vagyok, ha van véleményem, akkor úgy gondolom, hogy azt az illetőnek is, szemtől szembe, amit azért sokan nem szeretnek. (N. P., 21 éves nő, Eger)*

*...nem baj az szerintem, ha kimondja az ember, amit gondol. Főleg ha azt válogatott szókinccsel teszi... én ezt mindig szoktam mondani, mikor azt mondják, rosszindulatú vagy. Mondom, nem, én csak őszinte. És hogy akkor hogy két tábor van. Akik utálnak, és akik szeretnek ezért az őszinteségért... Olyan úgy sincsen, hogy mindenkinek megfelelek, vagy mindenki szeressen. Mindig lesz valaki, aki nem. (T. T., 40 éves nő, Budapest)*

Vállalják a felelősséget önmaguk hiányosságai, gyengeségei miatt is.

*...mindig lehet hibázni, mert aki dolgozik, ugye, hibázik. És mindig bevallottam. Azt mindig vállaltam, azt mindig abszolút, és ezt azért általában díjazták. (R. B., 29 éves nő, Budapest)*

## A hazugság elutasítása és megvetése, mind önma- ga, mind pedig a társas környezet részéről

Interjúalanyaim esetében azt tapasztaltam, hogy minden helyzetben azt mondják, amit igaznak gondolnak, nem képesek és nem is hajlandók ennek az ellenkezőjére. A feltétlen őszinteséget más személyektől is elvárják, a hazugság ténye zavaró, bizalomvesztő, frusztráló, tolerálhatatlan jelenség számukra.

*Én képtelen vagyok hazudni... hogyha nekem hazudnom kéne, az nekem nagyon sok önfegyelmet igényelne, mert én reflexszerűen egyből mindig az igazat mondom... Úgyhogy igen, én mindig nagyon őszinte vagyok... és nagyon igénylem is folyamatosan azt, hogy nagyon őszinték legyenek velem is... Tehát nekem nagyon kell az egyenesség. (T. D., 24 éves nő, Budapest)*

*Nem tudok hazudni. Nem is vagyok hajlandó rá... (R. B., 29 éves nő, Budapest)*

*...nem szeretem azt, hogyha hazudnak... mert eléggé gerinctelen dolognak tartom... mindenki tudja rólam, hogy nekem mindent el lehet mondani, még ha rossz véleménye van rólam, azt is. Elfogadom, legfőljebb tanulok belőle, vagy nem érdekel. (N. P., 21 éves nő, Budapest)*

*Annyira nehezen viseltem, hogyha hazudnak, meg becsapnak, meg átvernek, meg hülyének néznek. Szóval ez az, ami... ami tényleg borzasztóan zavar. (N. V., 47 éves nő, Budapest)*

## Becsületesség

A kutatásomban szereplő, ADHD-val diagnosztizált emberek nemcsak a csalás minden formáját (pl. vizsgahelyzetben történő „puskázás”), hanem a másik ember bármilyen formájú megkárosítását is elutasítják.

*Nem tudtam sose puskázni... nem tartottam becsületesnek. Főleg ez itt főiskolán derült már ki, hogy nagyon mérges voltam, hogyha láttam valakit puskázni. Nagyon mérges voltam. Hogy még itt is... (T. T., 40 éves nő, Budapest)*

*Én olyan vagyok, hogy például úgy adnak vissza, például többet adnak vissza, visszamegyek, és visszaadom. Visszaadom, mert... mert így érzem jól magam, és így tudok aludni éjszaka. Nem is tudnék aludni, hogyha tudom, hogy valaki számít rá és akkor... Engem például... míg ápolónő voltam, a paraszolvencia is mindig zavart. Olyan rosszul éreztem magam, olyan megalázónak. Hát én olyan szívvel-lélekkel itt vagyok, a munkámat csinálom, kapok érte fizetést, akkor olyan rossz érzés az a paraszolvencia. (N. V., 47 éves nő, Budapest)*

## A tekintélyelvűség elutasítása

Egy ember megítélésének alapját interjúalanyaim számára kizárólag a másik fél teljesítménye, a személyiségvonásai, interakciói, a másokkal való „bánásmód” milyensége adják. *Elutasítják a társadalmilag elvárt tisztelet megadását azokban az*

esetekben, ha az kizárólag másik személy magasabb társadalmi státuszából vagy életkorából fakad, és nem állnak mögötte személyes érdemek.

*Például a velem való bánásmód határoz meg nagyon sok embert számomra. Tehát hogy emberszámba vesz, vagy nem. (I. L., 48 éves nő, Budapest)*

*Nem az a kérdés, hogy mit csinálsz, csak az, hogy hogyan. (L. V., 36 éves férfi)*

*...pusztán azért, mert valakire azt mondták, hogy ő a tanár vagy igazgató, az nem váltott ki tiszteletet... tehát nem tiszteltem azért, meg álltam vigyázdba, mert ő ő, hanem ha elérte valamilyen módon, akkor ott, akkor természetesen megkapta a tiszteletet, figyelmet, szeretetet, de pusztán azért, mert neki doktor van a neve előtt, vagy után, az nekem nem jelent semmit... sok területen megtapasztalom, hogy címke és a mögöttes tartalom az nem fedi egymást... ez leginkább a probléma, hogy nem adom meg a tiszteletet azért, mert ő 20 évvel előbb született... Tehát, hogy nem, nem...és ez nagyon sok problémát okozott... (I. L., 48 éves nő, Budapest)*

Kutatásom tapasztalatai szerint az ADHD-val küzdő emberek gyakori munkahely-változtatásainak egyik oka az is, hogy nem képesek és nem hajlandók tartósan elviselni azokat a hatalomnak kiszolgáltatott helyzeteket, amelyek értékeikkel szemben állnak, és folyamatos stresszt okoznak számukra.

K.: Hogyan viszonyulsz azokhoz, akiknek hatalma van fölötted?

V.: Nem zavar. Addig nem zavar, ameddig a jóindulatot látom benne. Az őszinteséget és a tenni akarást. Mert lehet egy nagyon intelligens, okosabb ember is nálam. Aki rosszindulatú, pökhendi, az sokkal inkább zavar. Tehát nem gondolnám, hogy az intelligenciával van nekem a probléma, hanem az emberi hozzáállással. És volt olyan főnök, aki... egyszerűen annyira embertelenül használta a hatalmát, hogy rendkívül zavart. Mindennap gyomorgörccsel, de tudtam, hogy egyszer majd eljön az én időm, amikor emelt fővel fölláthatok és eltávozhatok, és az meg nagyon jó lesz. És ez így is volt. (T. T., 40 éves nő)

Az egyenlőtlen hatalmi viszonyokban fellépő félelem legyőzésére kifejlesztett vizualizációs technikával is találkoztam:

*...ha félsz egy embertől, el kell képzelni, hogy ő reggel ugyanúgy felkel, kócos a haja, csipás a szeme, nyála ki van folyva, odaszáradva, lehet, hogy gombóc van az orrában... ugyanazon a lyukon csinálja elől, hátul, édesem. Ugyanúgy kitörli, tehát most akkor miről beszélünk? Tehát valahol ez a tragédia, hogy ebben a nagyon a tekintélyelvű világban... valójában ezt így is élem meg. Hogy ez az ember az ugyanúgy működik... Se nem több vagy kevesebb, mint én. (I. L., 48 éves nő, Budapest)*

## Nagy küzdőképesség, állhatatosság, „nem adom fel”-szemlélet

Az ADHD-val küzdő emberek ép testűek, ép értelműek, átlagos, de a legtöbb esetben átlagon felüli intelligenciával rendelkeznek, ezért a társas környezet előtt gyakran rejtve maradnak, és ezáltal hitetlenséget váltanak ki azok a nehézségek,

amelyekkel rendszeresen és nagy erőfeszítések árán meg kell küzdeniük (pl. koncentrálási nehézség, részképességszavarok, alvászavarok, a társadalmi szerepeltvárásoknak való megfelelés nehézségei). Kutatási tapasztalatom szerint mindezek ellenére az érintettekre perfekcionizmus, valamint a nehézségekkel dacoló, bizonyítani akaró, a „csak azért is megmutatom”-szemlélet jellemző.

*Akkora koncentrációt igényel ugye a saját habitusomnak a megszabályozása, hogy én ezt úgy szoktam mondani, hogy... ez hat vagy nyolc színházi fellépés naponta... egy átlag színésznek napi egy előadása van, szerencsés esetben... Nekünk minden egyes 45 perc, én úgy élem meg, hogy egy új előadás. Újra el kell varázsolnom a közönséget, be kell vonnom, hogy dolgozzon, hogy tudjon fejlődni... nekem egy kőkemény munka a koncentráció... Nem hiszik el, hogy mennyi erőfeszítés. Borzasztó erőfeszítés... főleg, amit írásban kell... az át nem aludt éjszakák, ugye le nem áll az agy... 11-kor lefekszek, kettő-három, mire elalszom. Hatkor csörög az óra, legyél... felelőség, háztartásvezető, beteg szülőt ápoló, tanár, tanuló...mindenhol hozd az elvárást... És az emberben viszont van annyi draszt, hogy a rohadt életbe, csak megcsinálom! Csak megmutatom, nem? (I. L., 48 éves nő, pedagógus, Budapest)*

## ZÁRÓ GONDOLATOK

Az emberi jogi modellnek megfelelően a következő álláspontot képviselem: az ADHD-s emberek pozitív tulajdonságai és altruisztikus attitűdjei is példák arra, hogy milyen jelentős értéket hordoz a diverzitás, a sokszínűség és sokféleség, és mennyire kívánatos mindez a jelenkori társadalmakban is. Nem hagyható figyelmen kívül, hány kiváló teljesítményeket felmutató művész, politikus, feltaláló, sportoló akad a Föld minden országában az érintettek között. Néhány példa a teljesség igénye nélkül: Walt Disney, John F. Kennedy, Ernest Hemingway, Pablo Picasso, Thomas Edison, John Lennon, Dustin Hoffmann (Szűcs, 2003).

A fogyatékoságtudomány egyik klasszikusa, Dan Goodley professzor szerint az „épek” társadalmában azok az egyének kívánatosak, akik kognitíven, társadalmilag és érzelmileg épek és kompetensek, biológiailag és pszichológiailag stabilak. S az emberi érték, az értékes élet koncepciója is szorosan kapcsolódik ezekhez a sajátosságokhoz. A normalitás kategóriájába az autonóm, önellátó, józan, észszerű, individualista, a közösségtől elkülönülő, jogkövető és gazdaságilag életképes polgárok tartoznak. Mindazok, akikre mindez bármilyen okból nem jellemző, *mások*, ami a gyakorlatban azt jelenti, hogy nemkívánatosak a társadalomban (Goodley, 2011).

Kutatásom tapasztalatai szerint azonban a másságot az ADHD-s felnőttek többsége a társadalmi előítéletek ellenére pozitívan éli meg, ezt az alábbi interjúrészlet szemlélteti a legkifejezőbben:

*K.: Éreztél-e legbelül egy olyat, hogy oké, más vagyok, mint a többiek, de pozitív értelemben is más?*

*V.: Ez inkább utána jött, hogy... hogy megtanultam becsülni azt, hogy... hogy másnak lenni jó, és meg hogy nem akarok olyan lenni, mint a többi birka és akkor menni a nyájjal, hanem hogy de jó másnak lenni. (S. P., 26 éves férfi, Budapest)*

„Itt az ideje, hogy félresöpörjük azt a modellt, amely csak a betegséget látja, és pontosabb – és reményt adóbb – modellel váltsuk fel, amely nemcsak a problémákat ismeri fel, hanem a bennük rejlő erőket is” (Hallowell & Ratey, 2014, 17).

Nagyon fontos cél, a többségi társadalom, a „neurotipikusok” szemléletének átalkotása abba az irányba, hogy az érintetteket ne zavaró, elnyomandó, megjavítandó, azaz a többségi társadalom normáihoz és elvárásaihoz igazítandó negatív másokként kezelje. Hogy felismerje: az érintett embereknek több olyan tulajdonságuk is van, amelyek révén megfelelő feltételek – például optimális munkahelyi környezet és támogató társas kapcsolatok – mellett kiemelkedő teljesítményekre képesek, amennyiben társas környezetük az erősségeikre támaszkodik, és hagyja őket képességeik szerint érvényesülni.

## Irodalom

- Ambrose, D., Sriraman, B. & Pierce, K. M. (2014). *A Critique of Creativity and Complexity*. <https://www.sensepublishers.com/media/2116-a-critique-of-creativity-and-complexity.pdf> (Letöltés ideje: 2019. 05. 15.) <https://doi.org/10.1007/978-94-6209-773-5>
- Barkley, R. A., Murphy, K. R. & Fischer, M. (2007). *ADHD in Adults*. New York: The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/adhd.2007.15.5.1>; <https://doi.org/10.1521/adhd.2007.15.4.10> <https://doi.org/10.1521/adhd.2007.15.4.1>; <https://doi.org/10.1521/adhd.2007.15.2.1>
- Beerwerth, W. (2006). *ADS – das kreative Chaos*. Freiburg: Verlag Kreuz GmbH.
- Bode, H. (2018). *Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung*. [https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-642-54671-6\\_284-2.pdf](https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-642-54671-6_284-2.pdf) (Letöltés ideje: 2019. 05. 14.) [https://doi.org/10.1007/978-3-642-54671-6\\_284-2](https://doi.org/10.1007/978-3-642-54671-6_284-2)
- Brüggemann – Karlstedt, A. C. (2009). *Aufmerksamkeits – Defizit – Syndrom bei Mädchen und Frauen. Geschlechtsspezifische Besonderheiten in Diagnose und Therapie*. Solingen. [www.adhsmedia.de/wiki/ADHS\\_bei\\_Frauen](http://www.adhsmedia.de/wiki/ADHS_bei_Frauen) (Letöltés ideje: 2018. 06. 02.)
- Csiky M. (2013). *A hiperaktivitás és figyelemzavar tünetegyüttes képének alakulása a különböző életkorokban*. [www.adhd-magyarorszag.com/akos/csikim.pdf](http://www.adhd-magyarorszag.com/akos/csikim.pdf) (Letöltés ideje: 2018. 05. 03.)
- Dieter, C. & Hammer, M. (2002). *ADS. Das Erwachsenen-Buch. Neue Konzentrations- und Organisationshilfen für Ihr Berufs- und Privatleben*. Ratingen: Oberstebrink Verlag.
- Goodley, D. (2011). *Disability Studies. An Interdisciplinary Introduction*. London: Sage.
- Hallowell, E. M. & Ratey, J. J. (2014). *Szétszórtság. A gyermek- és felnőttkori figyelemhiányos zavar (ADHD és ADD)*. Budapest: Ursus Libris.
- Héra G. & Ligeti Gy. (2014). *Módszertan. Bevezetés a társadalmi jelenségek kutatásába*. Budapest: Osiris Kiadó.
- Jung, S. (2011). *AD(H)S im Erwachsenenalter – individuelle Verhaltens- und Handlungsmuster im Kontext soziologischer Erklärungsansätze*. [https://monami.hs-mittweida.de/frontdoor/deliver/index/docId/1380/file/Sarah\\_Jung\\_ADHS\\_im\\_Erwachsenenalter\\_Bachelorarbeit\\_26\\_01\\_2011.pdf](https://monami.hs-mittweida.de/frontdoor/deliver/index/docId/1380/file/Sarah_Jung_ADHS_im_Erwachsenenalter_Bachelorarbeit_26_01_2011.pdf) (Letöltés ideje: 2019. 05. 15.)
- Kertész T. (2019). *ADHD-val a munkahelyen – áldás vagy átok?* [https://mindsetpszichologia.hu/2019/04/22/adhd-val-a-munkahelyen-aldas-vagy-atok/?fbclid=IwAR01FCt2vV-S638aQD9FAIXS1PW0DhCQc0KUeuVZR7O\\_MEwmGjLS80YdbEQ](https://mindsetpszichologia.hu/2019/04/22/adhd-val-a-munkahelyen-aldas-vagy-atok/?fbclid=IwAR01FCt2vV-S638aQD9FAIXS1PW0DhCQc0KUeuVZR7O_MEwmGjLS80YdbEQ)
- Kooij, J. J. S. (2013). *Adult ADHD – Diagnostic Assessment and Treatment* (Third edition). London: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4471-4138-9>
- Krause, J. & Krause, K. H. (2013). *ADHS im Erwachsenenalter. Symptome – Differenzialdiagnose-Therapie* (4. Ausgabe). Stuttgart: Schattauer GmbH.
- Krowatschek, D. (2001). *Alles Über ADS. Ein Ratgeber für Eltern und Lehrer*. Düsseldorf: Walter Verlag.
- Lauth, W. G. & Raven, H. (2009). *Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) im Erwachsenenalter*. *Psychotherapeutenjournal*, 1/2009, 17–30.
- Matlen, T. & Soldens, S. (2014). *The Queen of Distraction – How Women with ADHD can Conquer Chaos, Find Focus and Get More Done*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Neuhaus, C. (2005). *Lass mich, doch verlass mich nicht. ADHS und Partnerschaft*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Neuhaus, C. (2012). *ADHS bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen*. W. Kohlhammer GmbH Stuttgart.

- Newark, P. E. (2010). ADHS. Diagnose und Therapie im Erwachsenenalter. *Neurologie & Psychiatrie*, 4/2010, 60–62.
- Orlov, M. (2010). *The ADHD Effect on Marriage. Understand and Rebuild Your Relationship in Six Steps*. Florida: Specialty Press.
- Pulay A. (2017): *Felnőttkori ADHD: tünettan, komorbiditás, kórlefolyás és terápia*. www.docplayer.hu/47936358-Felnottkori-adhd-tunettan-komorbiditas-korlefolyas-es-terapia.html
- Pütz, D. W.(2011). *ADHS und Beruf*. <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0031-1276881> <https://doi.org/10.1055/s-0031-1276881>
- Quinn, P. (2010). *100 Questions & Answers About Attention Deficit Hyperactivity Disorder(ADHD) in Women and Girls*. Washington: Jones & Bartlett Learning.
- Ramsay, J. R. (2010). *Nonmedication Treatments for Adult ADHD*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Resnick, R. J. (2004). *Die verborgene Störung bei Erwachsenen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Retz, W. & Klein, R. G. (2009). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in Adults (Key Issues in Mental Health)*. Berlin: Karger Publisher. <https://doi.org/10.1159/isbn.978-3-8055-9238-3>
- Steinhausen, H.-C. (2000). *Hyperkinetische Störungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Surman, C. B. H. (ed.) (2013). *ADHD in Adults. A Practical Guide to Evaluation and Management*. New York: Humana Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-62703-248-3>
- Szuromi B. (2013): *A felnőttkori figyelemhiányos hiperaktivitás zavar (ADHD) klinikai, neuropszichológiai és elektrofiziológiai jellemzőinek vizsgálata*. Budapest: Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola. www.lphd.semmelweis.hu/mwp/phd\_live/vedes/export/szuromibalint.d.pdf
- Szűcs Marianna (2003): *Esély vagy sorscsapás? A hiperaktív, figyelemzavarral küzdő gyerekek helyzete Magyarországon*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Trammell, J (2014). *The Anthropology of Twice Exceptionality: Is Today's Disability Yesterday's (or Tomorrow's) Evolutionary Advantage? A Case Study with ADD/ADHD* <https://brill.com/view/book/edcoll/9789462097735/BP000015.xml> (Letöltés ideje: 2019. 05. 15.) [https://doi.org/10.1007/978-94-6209-773-5\\_14](https://doi.org/10.1007/978-94-6209-773-5_14)
- Tuckman, A. (2009). *More attention – less deficit – success strategies for adults with ADHD*. Thurgoona: Specialty Press.



TESSÉK

Peter Pál